

Psüühilise Enesearendamise Sektsiooni
kirjalikkude
loeng-kursuste selgitused ja
õppekava.

Fr. R. Kreiswoldi
nim. ENSY-riigi
Raamatukogu

2-113.735

Juhatus : Tartus, Tööstuse 9 - 1.

O.T.O.T.R.

psühhilise enesearendamise sektsiooni
tegevus ja siht.

Vastuseks Teie palvele, saadame soovitud üksikasjalisemaid teadeid kursustest osavõtu tingimuste, kui ka ringi tegevuse ja sihtide kohta. Arvates, et Teie mitte paljast uudishimust aetuna meilt õppekava pole nõudnud, vaid et Teil tõsine tahe on oma elu igakülgseks parandamiseks midagi ärateha.

Edu ja õnn on tegurid, mida püüab saavutada iga inimene omas mõttes. Tähtsamaks teguriks, mis aitavad inimest elus kergemalt edasi jõuda, on osutunud iseloomu kindlus, usk iseendasse.

Inimese elu, nagu: teod, kuulsus, mõtted, soovid - ühesõnaga kõik see, mis ta on ja mis tal on, on tema iseloomu saavutus. Teie iseloom võib just niisugune olla, missuguseks Teie teda teha tahate.

"Palju inimesi", ütleb Bacon, "nagu näib, ei mõista õigesti arvestada oma rikkuse ja jõuga: esimesest (s.o. rahast) peavad nad suuremat lugu kui seks tarvis läheb, teist (s.o. iseloomu) hindavad nad aga palju madalamalt kui ta väärt on.

Meie tõsine rikkus ei ole mitte see, mis meil on, vaid see, mis meie oleme.

Tänapäev võib sageli kuulda otseseid tunnistusi, kus kaevatakse, et seltskonnis on valitsemas ideoloogiline nõrkus, tahtejõu puudus, kindlusetus ja eneseusu kadumine, et kogu meie elu, eriti vaimline ja kõlbline põeb kriisi. Pole midagi õpitud, mis teeks sisemiselt tugevaks, sest koolides õpitud teadmisest ei jatku paljukski, mida tegelik elu meilt nõuab.

Sageli näeme elus, et nii mõnedki diplomidega suuresti koolitatud inimesed oma peale võetud ülesannetega valmis ei saa, ja et elu tihti vähem koolitatud inimesed nende asemele seab. Koolist saadud teadmised ja ettevalmistused on minimaalsed, mis elu inimeselt nõuab.

Kasvatus ei ole siis veel mitte lõppenud, kui koolist elusse astutakse, ta on siis alles vaevalt algamas.

Laps saab vanematelt kodus esimesed muljed ümbritsevast elust, mänguseltsilised täiendavad neid eitavaist või jaatavaist külgedest, kool pakub teadmisi süstemaatiliselt ja katsub elule ette valmistada. Inimesed astuvad aga ellu sagedasti ettevalmistamata. Ja elu õpetab alles, "kuid tuleb targu seada saamu."

Et elu inimesele parimaks õpetajaks on, osutub ju vastuvaidlematuks tõsiasi. Kuid elunähtuste teel ostetud tarkus tuleb kallis maks. "Elu kool", ütleb Franklin, "on kallis kool, aga narrid ei taha mitte üheski teises koolis õppida." See kannatab palju hädapiina, kes elutarkuse koolis targaks saab.

Mõtteetus oleks end elust lasta õpetada või selle õnnelikuks kujunemisse, nii nimetatud pimedas saatusesse, uskuma jääda, et Teie nimelt need õnnelikud olete, keda ühel ilusal päeval mõni õnnelik saatusjuhustab. Iga arusaaja, mõtleja inimene peab sarnaste saatusõnnesse uskumisest loobuma ja lootma ainult iseenda võimiste peale. See kunagi ja see parem ei tule ialgi kui ta järele ei haara. "Saatus võib paljugi anda", ütles kuuluis inglise loodusteadlane R. Boyle, "aga olgu meel ja mõistus, kellele sellest paljust küllalt on."

Sellepärast tuleb igal inimesel käsikäes käia tarviliste eelteadmistega ja tal tuleb toetuda elunähtuste uurimustulemustele, nõuannetele ja juhatusetele.

Lühike on meie eluiga selleks, et kobades ja loodusejõududega kokkupõrgates meist igauks eraldi teed otsima hakkaks ja ilmaaegu oma energiat kulutaks.

Sarnane teguviis on mittearusaamine elu arenemise nõuetest ja isegi ülekohus iseene vastu. Iga inimene võib olla iseene tuleviku loojaks tänu sellele, et elab ilmas, mis

juhivat kindlaist looduseseadusist. Elukogenematu inimene liigub edasi kombates mõõdupääsemata kokkupõrgates muutmata looduse-seadustega, kus oma jõudu ja püüdmist kasuta kulutab säääl, kus teadlik inimene kindlat teed võib edasi sammuda etténähes ja määrates seda, mida saavutada püüab. See kõik ei sünni seepärast, et ta on õnnelikum, vaid seepärast, et ta omab teadmisi ja kogemusi. Esimene osutub loodusejõude mängukanniks; teine aga tõuseb selle valitsejaks, kasutades tema jõude, et edasiliikuda soovitud suunas oma tahte valiku järele.

Sageli võime inimesi kuulda kaebamas, et õnn ei olevat jaotatud ühetäoliselt, kuid see kaebus on täiesti õigustamata. Kui meie elus mitte rõõmu ei tunne, siis oleme ise selles süüdi.

Meie arvame mitte eksivat, kui julgeme väita, et mõnigi elus õnne kohtas, kuid tema tutvus õnnega oli liig üürrike. Nad ei tunnud teda ära ja alles selle järele, kui ta nende silmaringist oli kadunud meelestus, et see oligi õnnelik juhus. Kuu tahetakse nii õnne otsida?

Iseäranis jäävad rõhuma hiljapöördunudid kaks asja: pahelise elu kehalised järeldused ja käestlastud juhused. Tänapäev viibib meie juures ainult ükskord ja ei tule enam iialgi tagasi.

"Kõikide kurbade sõnade seas, mida meie räägime, on kõige kurvemad need," kirjutab üks tuntud Ameerika luuletaja Joh. Whitter, "See oleks võinud nii olla."

"Eksimine on inimlik," see on väga tabavalt üteldud, sest inimene, kes ei eksi, ei tee ka mitte midagi. Meie taipame sageli liig hilja, kuidas meie õelksime pidanud elama."

Kuid meie ei pea mitte sama eksimust kordama. Eksitused olgu Teile õpetuseks, siis on nad Teile trepiastmeteks, mis paremale elule viivad.

Palju kallist aega on Teil ehk juba sel-
jataga, kuid palju seisab veel ees, selleks,
et midagi enesejuures korda saata. Kui olete
senini kulutanud tervist ja jõudu ilma et
oleksite saavutanud midagi suuremat, kui Teie
pole leidnud sümpaatset vastutulekut seltskon-
nalt, kus olete liikunud, kui Teie ei ole suut-
nud võluda neid, kellega olete puutunud kokku -
ärge pidage veel hiljaks alata õppimist.

Parem hilja kui mitte kunagi. Ärge vaban-
dage ennast sellega, et olete veel noor ehk liiga
vana.

Oleviku silmapilk on tooresaine, millest
võib teha seda, mis ise soovime. Ei maksa mine-
viku taganutta, ega ünd näha tulevikust. Tuleb
vaid kinni haarata oleviku silmapilgust.

Meie ettevõtete kordaminek oleneb suurelt
osalt sellest, kuidas peale hakkame ja missugu-
ses usus tööd teeme.

Nelson ütles ükskord, et kõik, mis tal elus
on korda läinud ja õnnestanud, ainult sellepärast
et ta alati veerand tundi enne tähtaega kohal oli

On tähtis otsekohe tööga peale hakata, kui
ainult teada, kuidas seda teha.

"Hea küll" - öeldakse tihti: "meil on usku,
meil on tahtmist midagi teha, aga selleks puudub
aeg, puuduvad võimalused, puudub kõige pealt ra-
ha. Meile vastaksime: Kellel pole võimalik kodus
välja minna, see peab kooli endale ise kodu too-
ma, mida võimaldab õppimine kirjateel. Mis aga
puutub õppimisega kaasaskäiva aja ja kuludesse,
siis on ka siin suuremad raskused kõrvaldatud,
eriti mis puutub õpperahasse. Võimaldades õppe-
raamatuid ja õpperata ositi tasuta, peaks igal
ühel vähemagi kokkuhoidmise juures kordamineka
rahalistest raskustest üle saada, kui tal vähegi
tõsisist tahtet leidub midagi iseenda elu soodusta-
miseks ära teha.

Aja kohta ütlemine samuti kui suur Rooma mõtte-
tark ja riigimees Seneko: "Meie kõik kaebame, et
meil aega väga vähe on ja siiski on meil seda nii
palju, et ei tea mis temaga teha. Meie tarvitame
oma elu kas selle pääle, et üldse mitte midagi ei
tee, ehk ei tee midagi ettevõetud sihiga, ehk ei
liiguta sõrmegi selle tarvis, mis me just peaksime
tegema. "Alati kaebame selle üle, et meile nii vä-
he elupäevi on jagatud ja ometi elame nii, nagu ei
oleks neil päevadel otsa ega määra. "Noormees," üt-
leb lord Melbourne, "Ei peaks muid sõnu nii tähtsaks
pidama kui neid: "sul on tee ees, mida mööda sa pead
käima. See on sinu enese võimuses ja sinu oma teha,
kas sa sääl nälga näed ehk külluses elu maitsed.

Kuid nagu tõve puhul tungid tervisele organis-
mis on suurimad, nii võib just siis, kui mingisugu-
seid eluraskused ja hädaohud meid varitsevad ja vägi-
si allapoole kisuvad, tugevaid otsiskelusi tähele-
panna elutahte ja elujõu suunas, mis ajab meid ise-
enesesse pöörduma, iseennast otsima, et sääl avasta-
da tühjendamataid elujõu allikaid, mida psühhilise
enesekasvatuse teel võiksime saavutada.

Kindlas usus sellesse, et inimene midagi ära
teha võib, kui ta tahab, hakkame peale psühhilise
enesearendamise kursustega. Tehke seda otse, päe-
vast päeva edasi lükkamata ja paremate võimaluste
peale ootamata, see parem ei saabu kunagi, kui ei
asuta kord ta loomisele.

Psühhilise enesekasvatusest.

Mis on psühhilise enesekasvatuse ülesandeks?
Häid omadusi inimeses edasi arendada ja halbu ta-
gasi hoida või kõrvaldada.
Enesekasvatus õpetab inimest oma elu õieti ja ots-
tarbekohaselt juhtima, ta õpetab meelitustele ja
kiusatustele vastupanema, ta annab enesevalitsemist
ning kindlustab inimest eluraskuste vastu. Ühesõnaga
- enesekasvatus on inimese elu õilistamise, edendami-
se ja inimväärtuste tõstmise küsimus.

Psühhiline enesekasvatus kasutab psühholoogia-
tõdesid, kuid ta ei ole siiski päris uus teadus-Te-
ma algupära läheb tagasi kaugemale mineviku radadele
ühes harus kõige mõttetarkuse ürgsuse hällini -
orienti.

Psühhilise neseekasvatuse olemus on osalt analoogiline füüsilisele enesearendamisele: nagu põhivõimlemise abil kehaliselt määnetuimgi inimene harjutuste kaudu võib arendada lihaseid võimaliku tegevuseni, nii on ka võimalik vastavate eluviiside ja harjutustega suurima täiuslikkuseni arendada psühhilisi dispositsioone: tunnetusalasid, nagu meeli, mälu, fantaasiat, tähelpanu jne; tundmuspsühholoogias - tunnete põhisuundi ja eriliike; tahtehingeelus seda tahteprotsesside kogu, mida nimetame karakteriks - iseloomuks.

Psühhiline eneseekasvatus ei ole aga paljalt tugevaksarendamise õpetis, kuid tema tähelepanekud lubavad muuta ka vaimualade konstruktiivset suhet: siit järgneb, et iga inimene teatud piirini võib luua ümber oma iseloomu.

Abinõud seesuguseks psühhiliseks enesearendamiseks on loomuliku eluviisi nõuded ja igasugused harjutised, mis kasvatavad tugevaks ning terveks kõik kehalised ja vaimlised elualad. Teisalt pannakse siin tegevusse isesugune kujutluselu ja mõtte-tegevuse juhtimine, mis tasakaalustab, nõrgendab või erilise tähtsuse annab inimese ühele või teisele vaimlisele omadusele.

Enesesuggestioon on siin tähtsamaid tegureid. Nii on see teadus võrratu tähtsusega individuaalse vaimuelu ja tegeliku elu kohta, mida ka Teil võimalik on õppima hakata meie seltsi poolt korraldatavate psühhilise enesearendamise kursuste kaudu. Need kursused eneseravist ja -arendusest on kõigile - haigetele ja tervele, nõrkadele ja tugevatele. Kursused koonduvad kõiki, kes oleviku ilmavaatelisis kõikumusis tahavad püsida ihuliselt ja vaimliselt suurina ning tugevaina.

O.T.O.T.Ringist.

Meil Eestis on psühhilise enesearendamise liikumine alles noor. On seltse kuid neis ei tegeleta mitte sedavõrd üksikute isikute kasvatamisega kui võrd erikusimustega.

Seega on tahaplaanile jäetud nende seltside poolt ühiskonnale hädapärasemalt vajalikku. Isiklik keha arendamine, tervishoid, hinge ja vaimujõude arendamine ja iseloomu kasvatamine on jäetud nende õppekavades puutumata.

"Omavaheline Teaduslik Okkultistliste Teaduste Ring" on ühing, mis koosneb liigetest. Ühing tegutseb seitsmendat aastat kohtu- ja siseministeeriumi poolt registreeritud põhikirja alusel. (Põhikirj on ühingute ja seltside registrisse Nr. 487 all sisese kantud).

Ringi eesmärgiks on koondada mõtteosalisi, arendada okkultse teaduse uurimist, tõsta laiemates tingimustes huvi eluvaadete selgitamiseks, aidata seltskonda enesearendamise võimaluste loomisel.

Üstitatud ideede edukaks arendamiseks on Ringi poolt ellu kutsutud osakondi, milledest "Psühhilise Enesearendamise Sektsiooni" ülesandeks on peenemoodiliselt korduvate kirjalikkude loengute kaudu liigete kogumine ja nende igakülgne arendamine enesearendamise ja -kasvatamise teel.

Ringi psühhilise enesearendamise kursuste ülesandeks teotsemisel on selgunud, et enesekasvatuse on põlevamaid eluküsimusi, mille vastu rahva laiemad hulgad huvi tunnevad. Ja nagu andmed tõendavad, on leidnud mainitud kursused eriti sooja vastukõla seltskonnas. Aastas on võetud vastu mõnesaja isiku ümber. Osavõtjate vanadus on kõikunud enamikus 25 kuni 37 eluaastate vahel. Kuid mitte väike pole ka nende osavõtjate arv, kes 45 eluaastat on ületanud ja isegi 65 aastat vanad on olnud. Mõistagi, on olnud osavõtjar arvu ja vanaduse tõttu väga mitmesuguse kutsega inimesi. Nii on olnud igast sajast kursustest osavõtjaist: 1 kõrgema haridusega, 35 ametnikku

(pankades, raudteel, postil ja kantseleides), 24 kooliõpetajat, 15 käsitöölisi, 10 põllupidajad ja põllutöölisi, 5 lihttöölisi, 4 üliõpilast, 4 allohvitseri ja sõdurit, 2 ohvitseri.

Nagu andmetest järeldada võib, on olnud kursused arusaadavad ja huvipakkuvad nii vähema kui ka suurema haridusega isikuile.

Kuna õppetöö peamiselt kirjateel teostub, on võimalust kasutanud rohkesti ka väliseestlasi isegi Ameerikast ja Austraaliast.

Ajakirjanduses kuulutatud kirjalikkude loengkursuste eesmärgist.

Käesolevata kirjalikkude loengute ülesanne on kõige pealt näpunäidete andmine enda tugevaks ja terveks arendamiseks. Selleks antakse selgitusi ja näpunäiteid praktiseerimiseks, kuidas igaks igasugu oludes end kehaliselt ja vaimliselt arendada võiks.

Loenguis õpetatakse inimest oma elu õieti ja otstarbekohaselt juhtima, meelitustele ning kiusatustele vastupanema ja valitsema iseenda üle, häid omadusi inimeses edasiarendama, ja halbu tagasihoidma ning kõrvaldama.

Kursuse teoreetilised õpetused on nõnda koostatud, et need igale annavad täie arusaamise ja selguse, kuna praktiline külg on kohandatud vastavalt meie maa oludele ja elutingimusile ning selle tõttu eranditult kõigile kätteõpitavad ja läbiviidavad.

Esimeses järjekorras tuleb käsile keha tervishoid ja tervisvõimlemine, sest kehalised harjutused soodustavad ka närvikava vastupanuvõime kasvamist ja tõstavad närvikava toitlust. Eriti tähtsaks osutavad kehalised harjutused neile, kelledele päevane töö kehalisi pingutusi ei nõua.

Selle järele antakse näpunäiteid ja selgitusi õigest toitmisviisist, mis ihu üles ehitab, ja millest oleneb tervis, mis seob omakord hinge- ja vaimujõu ihuga.

Edasi tulevad vaatlusele need peategurid, mis inimest kõikidest teistest elavatest olevustest kõrgemale tõstab ja eraldab. Need peategurid on eneseusk, tahtejõud ja mõttejõud. Mainitud omaduste arenendamist võetakse algastmest peale ja sedavõrd tõsiselt et igauhel tugeneb eneseusaldus ja tahtejõud.

Inimene, kel ei jatku eneseusku on kui paat merel, mis liigub tuulest ja lainetest aetuna sinna-tänna. Ta muutub iga kõvema tahte mängukanniks, - sest suurema tahtejõuga olevused mõjustavad nõrgemaid, sumivad neid oma huvide kohaselt tegutsema ning tõkestavad nende sihtide saavutamist. See teeb nõrga tahtega inimesi õnnetuks - nad jäävad maha sihtide taotlemisel tugevamaist, jõudes järele alles siis kui need on valinud juba välja oma osa; seesugus-tena on nad koormaks iseenesele ja teistele.

Tahe, see on valitsevaks ja reguleerivaks jõuks inimeses. Tahtejõud on see tegur, mis mõtteku- jutused ümberkujundab energiaks, mida kutsutakse mõttejõuks.

Pole ühtegi loomulikku soovi ja eesmärki, mida ei saavutataks mõttevormide abil.

Mõttejõud on tahte võim, luua teadliku mõistu- se abil ideid, millised leiavad siis koos tahtejõu ja eneseusuga teostamist.

Kuri mõtlemine on esimene samm kurja tege- miseks. "Missuguseid mõtteid inimene mõtleb, niisu- guseks ta saab."

Mõtted kujundavad meie iseloomu, iseloom - meie saatuse.

Inimene, kes ei oma hääd iseloomu on kui langetõbine, kes ei tea, kumas ja kus teda krampi- de hoog tabab. Paljud suured ajaloolised isikud on hiilgavalt võite sooritanud, on võitnud maid ja meresid, kuid pole võitnud ennast. Ja kõige nende suurusegi on hävitanud nende oma nõrkus, iseloomu kindlusetus.

Harder ütleb: "Vahva on lõvivõitja, vahva on maailmavõitja, kuid vahvam on see, kes iseenda ära võidab."

Saavitanud eneseusu, tahte ja mõttejõu, arendamisel teatavaid tulemusi on kõik eeldused selleks arendatud, et saame asuda soovivate iseloomu hüvede suurendamisele ja selle järele iseloomu pahede eemaldamisele omastisloomust.

Ühëks kõige tähtsamaks teguriks iseloomu kujundamisel tuleb pidada mõttejõudu ja sellest väljakasvavat enesesuggestiooni või täpselt määratuna - (iseenda) isendamist.

Isendamine on mõtete erutus, mis inimene teadlikult või alateadlikult eneses ellu kutsub. Et-isendus on tugevamaid energia liike inimese kui ka loomade psühholoogia mõjustamisel, on üksmeelne õpetlaste tunnustus. Misuguse mõju isendus inimesele omab, näeme juba sellest, et mitte üksnes uuestiomandatud, vaid isegi vanad, nähtavasti kindlaks kujunenud iseloomu omadused võivad muudetud ja teisiti kujundatud saada, kui aga end ise küllalt tugevalt mõjustada osatakse. Ka kõige puhtamaid pärivuslisi omadusi võib isendamise teel teatud piires muuta. Kõik see näitab see peale, et päritud omadused iseloomu ja harjumused nii tugevad kui nad ka ei ole, peavad järele andma kasvatusesele, mida inimene iseendale annab. See, mida meie ise endile anname, saab palju hõlpsamini meie osaks omanduks kui see, mida meie teistelt saame.

Kurbus, hirm, närvilikkus, viha, häkillusus on mürgid, mis kõige laastavamalt inimesele eluenergiat hävitavad. Ainukeseks vastumürgiks neile on aga isendus.

Üks mõttetera ütleb: "Külvake tegusi ja teie lõikate harjumust. Külvake harjumust, ja teie lõikate iseloomu. Külvake iseloomu, ja teie lõikate saatust." Selle ütelsega on kogu alutarkus seletatud.

Olles jõudnud iseene iseloomu ja terve arendamisega teatud astmeni, võib antavate

õpetuste järgi harjutada end mõjumise võtteid.

Kuid enne ei või mingit juttu olla teistes-
se mõjumisse, kui enese üle täitlikult ei valit-
seta, kui ei olda oma organite ja tundmuste
täielik peremees. Igaüks peab endale ülesan-
deks tegema niisugust võimu saavutada, et iga-
sugu võluvus - kütkestavat tundmust - silma-
pilkselt suudetakse hävitada s.o. oma tahte alla
painutada. Miski asi ega keegi elav olevus ei
tohi mingisugusel teel Teie tähelepanu kauemaks
ajaks kütkestada suuta. Teil peab iga kord jõudu
olema võõrast mõjust oma soovi ja tahte mõjul
vabaneda. Omades niisugust meele- ja iseloomu-
kindlust, loob iga inimene see peale vaatamata,
kas ta on ilus ehk iluta, haritud ehk harimata,
eeldused maagiliseks võluvaks saamiseks.

Niisuguse võimu omamine, oskus end valit-
seda sedavõrd, et see võluvalt, kütkestavalt
nende peale mõjub, kellega meil kokkupuutumisi,
ei saa kuidagi halvaks panevalt võtta. Samuti
pole mingi kuritegu, kui ka teadlikult õpitak-
se võluma teisi, silmaspidades seda, et võlumise
oskusega teistele mitte ülekohtu ega halbtust
ei valmistata. Just ümberpöörduvalt - kõikjal
võib näha õnne ja edu saavutamata neid, kes os-
kavad võluda. Otse mõtetus oleks vastuvaidle-
ma hakata võluoskuse vajadusele. Vasturääkijaid
leiame ainult elutehnikat mittetundjate skep-
tikute ja igasugu ideefanatistikute hulgas.

Astudes mõnda ärisse, on ostja esime-
seks nõudeks müüjalt, et teda lahkelt ja rõõm-
sas tujus koheldakse. Ei ole seda nõuet mõnin-
gate kaupmeeste poolt silmaspeetud, annab see
otsekohe end tegelikus elus tunda. Sest publik
hoiab harilikult antipaatselt neist äridest ee-
male, kus ostjaid küllalt võluvalt ei kohelda.

Võlumisoskuse vajaduses võib samuti kui

ärielus veenduda ka töö otsimisel.

Palgates kedagi, ükskõik mis kohale ja kutses, sammub esimeses joones ikka palgata-va isiku meeldivus.

Tihti näeme neid ametisse palgatavat, kes oskasid sümpatiseerida, võluda, kuigi nad oma töötamisoskuses mõnest teisest, vähem meeldivast kandidaadist vast maha jäid.

Mitte vähema tähtsuse omab võluoskus sõp-ruse sõlmimisel. Puudume ju igapäevases elus vahetpidamata kokku inimestega ja vajame nende kaasabi. Sageli näeme aga, et säääl, kus töö-tasu abilisi ei suuda juuretõmmata, muudab se-da küll isiklik võlu.

Võluvus oskus on jõud, mis annab eeldusi kõikjal läbi lüüa, ja edu saavutada. See õi-gustab igat inimest arendama end teadlikult mõjumise võtteis, mida teostatakse peasjalikult silmade, hääle ja liigutuste teel, kui vastavaid orgaane nõuetava psühholoogia abil arendatakse. Silmaläikel, häälekõlal ja käe-surumisel on hiigla suur mõju.

Rahutud, ümberaelevad silmad võivad teistes kahtlust äratada nende omaniku vastu, kuna tasane, rahulik tähelepanelik vaade selle vastu teistes nende omaniku vastu äratav usalduse. Nagu ainus pilk torkavat valu võib sünnitada, niisamuti võib ka sõbralik silmaläige südame rõõmul pärast panna hüppama.

Vaatele sarnaselt mõjuvad ka liigutu-sed. Suurima tähtsusega liigutused on harilik kättpidi teretamine. Kuid vähesed teavad ja veel vähem oskavad nõnda teretada, et see oleks mõjuavaldav. Ometi on teretamine, kelle-gagi tutvunedes esimeseks ja kättesaadavamaks tundmuste avaldamise võimaluseks ning ühtla-si ka mõjumisvõtteks. Sest nii tugev kui vaa-de ka ei oleks, võib ometi arglik käepigis-tus igasuguseid vastumõjusid

kutsuda esile. Kohmakad liigutused, kui neile seltsivad kõnolusis veel närvilikud käteliigutused, jätavad vastiku mulje, häirivad rääkimist, mõjuvad koguni ärritavalt, mis teadagi, hävitab igasuguse võluvuse-

Kujutame ülal mainitule juure veel käri-sev mittemeeldiv häälekõla, järskude, ebasõbralikkust tekitavate üleminekutega, ja ei ole kahtlust, et sarnasel korral pole menu.

On inimesi, kes muudavad endid selle läbi, et õpivad teistelt häid kombeid, arendavad endid vaimliselt ja füüsiliselt jne., lootes sellega nagu iseenesest saada juhitud lugupidamisele ja teiste sümpatiseerimisele. Kuid täiuslikeks saavutiseks on seda liig vähe. Tõsi, - tark, kehaliselt ja vaimliselt terve ja sealjuures veel viisakas inimene jätab endast hea mulje, kuid võlumiseks ei jätku sellest kaugeltki, sest sarnase isiku iseloom, mis loob tõsise inimese, võib kõigi loetletud meeldivuste kõrval olla eemaletõukev. Isik võib iseloomult olla arg või liig avameelne, teda ümbritseva elu suhtes liig tagasihoidlik või ümberpöörduvalt kõigest liig sissevõetud; ta võib tudinevusel pidada ülal end närvlikult ja järsult, millega hävitab ja rikub ise oma eluõnne ning edu, pahade iseloomuomaduste tõttu, milliseid ei suuda hoida tagasi. See arvamine on aga ekslik, et okkultsete jõudude arendamisega igauks ei saa ja või tegemist teha. Arvatakse, et okkultsed võimed on juba sünnipärased, kuid see rahva seas maad võtnud arvamine vastab ainult osalt tõele. On ju küll õige, et mõned inimesed juba sündimisega pärivad rohkesti okkultseid omadusi, ilma et nad ise seda teaksid. On inimesi, kes juba sünniga

on pärinud magnetismilist jõudu, mis teeb neid kõikidele veetlevaiks (meeldivaiks) ja asetab seepärast mõnest teisest paremale järjele. Kuid see ei anna veel alust väitele, et seesugust jõudu arendada ei võida ja ei suudeta.

Kui peame faktiks, et suudame arendada oma füüsilisi omadusi, nagu lihaste jõudu, mispärast eitada sarnast arendamisvõimalust siis psüühiliste omaduste suhtes?

Eranditult on ka psüühilised jõud igale - soo peale vaatamata - kätteõpitavad. Nii raske ja võimatu kui see ka paistab, nii lihtne ja kerge on see töö, mida enese iseloomu arendamisel teha tuleb. Ainuke, mida sealjuures tarvis läheb, on eneseusk, tahte- ja mõttejõud. Jääks soovida, et õppima asujail selle üle üldse ei maksaks muretaida, mida nad õppimisele asudes omavad ja suudavad või ei suuda. Paremp selle üle üldse mitte mõelda.

Kursustes ei panda rõhku mitte sedavõrd teoreetilistele väitlusile, kui just praktilistele tulemusile. Kursustes ette- toodud näpunäited on sedavõrd täielikud, et sealt igale inimesele vajalikku leitakse, ammugi veel siis, kui seda aitab leida ja kokku seada kogenud õpetaja.

Ei ole kellegil tema enda arvates küllalt usku enese võimistesse, siis saab see kursustes antavate näpunäidete ja õpetuste järele, lihtsamalt kui seda praegu ettekujutada oskate, sedavõrt tugevaks arendatud, et teie ise viimaks oma ebamäärselt haiglaste ja ülekohtuste oletuste üle naerate. Teile saab nagu külgepoogitud eneseusk ja tahtejõud ning õpetatud oma mõttekäiku juhtima, vastavalt Teie seisukorra ja iseloomu parandamisnõuetele.

Paljust, millest võimalik on hoiduda, õpetavad kursused ja võivad sellepärast näidata elus eesmärki ja suuna.

O.T.O.T.R.

Psühhilise Enesearendamise Sektsiooni

kirjalikkude loeng-kursuste

õ p p e k a v a .

I raamat.

Loengud

E N E S E A R E N D A M I S E S T

ehk -

võluvast jõust inimolevuses ja kuidas seda arendada ning kasutada igapäevases elus iseloomu arendamiseks ja iseloomu pahedest vabanemiseks, et saavutada edu elus ja võita seltskonna sümpaatiat.

Sisukord.

T e o o r i a .

I.

Loeng I: L o o m a m a g n e t i s m .

Mis on looma magnetism? - Magnetismi energia omadusest ja rohkusest inimestes ja loomades. - Missugusel teel saavutatakse loomamagnetismi harilikus

Loeng II: I s i k l i k m a g n e t i s m .

Isikliku magnetismi määramine. -
Mida mõista võluvuse all ehk
isikliku magnetismi all. - Mil-
les seisab võlu avaldus. - Võlu
kui päritud omadus ja kui ini-
meses arendatav omadus. - Isik-
liku võlu saladusest.

Loeng III: M a a g i l i n e i s i k .

Maagilise isiku iseloom ja vä-
lised tunnused.

Loeng IV: K u i d a s s a a v u t a d a
i s i k l i k k u m a g n e t i s m i

Eluviisi tähtsusest. - Enesevalitse-
misest. - Mis annab võlvust ja mis
ei lase igal inimesel olla võluv. -
Ekslikud arvamised võlvuse omami-
sest. - Kuidas igauks end võlvumaks
võib arendada.

Loeng V: T e r v i s .

Organismi tervis on olenev toidust. -
Seksuaal kirest. - Ihu puhtusest. -
Füüsilisest tööst ja kunstlikust keha
väsitamiseks gümastika läbi. - Ihu
karastamine veega. - Vastavad enese-
ravimise vormid.

Loeng VI: H i n g a m i n e .

Hingamise tähtsusest elule. - Hingamis-
protsess. - Hingamise ülesannetest. - Hin-
gamisest kui vaimu toidust.

Loeng VII: T o i t .

Toitmisviisist. - Lihatoit ja taime-
toit. - Kuidas end toita.

Loeng VIII: E l u v i i s .

Tahe osa eluviisis. - Eluruumist. -
Riietusest.

Loeng IX: E n e s e u s k .

Esimese tähtsusega tegur võlumise teel
on eneseusk. - Tarvis edus kindel olla.
- Hävitada kahtlev olek. - Kindluse saa-
vutamine suggestiooni teel. - Vastavad
suggestiooni harjutused.

Loeng X: T a h t e j õ u d .

Tahe sama tähtis tegur kui eneseusk. -
Soov. - Soovi ümbermuutmine tahteks. -
Võluva oleku eeldused on enesevalitse-
mine. - Tahte mõõtmine harjutusega,

Loeng XI: M õ t t e j õ u d .

Mõttejõu tähtsusest eneseusu ja tahte-
jõu kõrval. - Mõttejõud kui kõige väge-
vam jõud maailmas. - Inimene on oma mõ-
tete peegelpilt. - Ausate ja autute mõ-
tete mõjust.

Loeng XII: S u n n i m õ t t e s t

j a i s e l o o m u s t .

Kuidas ja millest peasjalikult
iseloom

tekib. - Kuidas tegutseda, et iseloomu-
rikkuvaid mõtteid enesest kaotada.

Loeng XIII: S u g g e s t i o o n .

Hetro /teise/ ja autosuggestioon /enese/.
- Suggestiivse mõtte mõju subjektiivses
ja objektiivses ajus. - Tahte suhe aut-
suggestiooniga. - Hetrosuggestiooni
muutmine autosuggestiooniks. - Autosugges-
tiooni tähtsus igapäevases elus. - Sugges-
tiooni kui mõjuv rohi närvihaiguste ja
iseloomu ravimisel. - Näiteid praktisee-
rimiseks, kuidas ja mida enesele sugge-
reerida.

Loeng XIV: M õ t t e t e g e v u s e
a k t i i v s u s e s t j a
p a s s i i v s u s e s t .

Loeng XV: I s e l o o m u t e k k i -
m i s e s t .

Moraalsus iseloomu olulisemaks aluseks.
- Aususe tähtsusest iseloomule. - Vale-
likkuse mõjust iseloomule. - Rahutuse
tekkimisest. - Hirmutundest.

Loeng XVI: I s e l o o m u p a h e d e s t
v a b a n e m i n e .

Põhjendamata nurinast iseene iseloo-
mu puuduste üle. - Iseloomu ümberku-
jundamise tähtsus iseloomu kujunda-
misel.

Loeng XVII: M õ j u m i s t e g u r i d .

Võlumist edasiandvaist peategureist:
silmadest, kõigest ja liigutusist. -
S i l m a d . - Tahtejõu edasiandja-
tena. - Maagiline pilk. - Kuidas seda
igauks võib saavutada. - Praktilised
näpunäited, kuidas vaadata ja vaatega
võlu-

da, millele keegi ei suuda vastu seista.

Loeng XVIII: K õ n e .

Kuidas, mida ja millal rääkida. - Hääle olenevus sisemisest rahust ja iseloomust. - Hääle peegeldab inimese tõelikkude vaimujõudude tasakaalu. - Juhtnõõrid, kuidas igatiks võluva häälekõla võib omandada.

Loeng XIX: L i i g u t u s t e m õ j u .

Missugused liigutused mõjuvad võluvalt. - Kuidas teretamisel võluda. - Harjutus.

- - - - -

II raamat.

Teoreetiliste loengute järg.

P r a k t i k a .

S i s u k o r d .

I.

E e s s õ n a .

E r i m ä r k u s e d s ü s t e e m i
k o h t a .

Tuntuimate jogiinide - Vivekananda, Ramat-areka ja Abedenanda arvamisest lääne ja ida enesearendamise süsteemi kohta Ida (India) ja Lääne (Europa) süsteemide erinevusest. Hata joga ja Radza-joga omavahelisest suhtumisest. - Lääne (Europa) süsteemide puudulikkusest. - Meie kursuses käsitatud süsteemi täielikkusest Ida ja Lääne süsteemide liitumise tõttu. - Sellest kuidas ilma tahteta ja usuta olevusest võib saada süsteemi järgi praktiseerimisel tahtejõuline inimene. -

E n e s e t u n d m i s e k s e n e s e
e k s a m i n e e r i m i n e .

Kuidas häist ja halbest iseloomukülgedest

võib arusaada. Küsimusi enesetundmisele jõudmiseks.

Üldreeglid harjutamistel. - Harjutamiste ajast, Keha ettevalmistamisest harjutamiseks.

II.

Füüsilised Keha harjutused
(Gümnastika).

Harjutusi Nr. 1-20 naistele ja meestele toas kui ka väljas harjutamiseks.

Naha kuivaks hõõrumine ja masserimine peale ihu karastamist veega, naha ilusaavutamiseks.

III.

Hingamisharjutused.

Üldreeglid hingamisharjutusil.

Harjutamise kohast. - Keha ettevalmistamisest harjutamiseks. - Hingamisfunktsioonide täitmiste peareeglid. -

Hingamisharjutused.
(India Hata-joga järgi).

1. Täielik hingamine. - Puhastav hingamine.
2. Hommikune harjutus. 4. Rütmiline hingamine. - 5. Dünaamiline hingamine. - 6. Valu kaotamine hingamisega.

IV.

Mõtteleoluvuse arendamine.

Harjutusi meditatsiooniks. /enesesüvendamiseks/.

Harjutus täielikuks liikumatuseks. Harjutus mitte midagi mõtelda. - Harjutus enesehüpnotiseerimiseks. -

H a r j u t u s i k o n t s e n t r a t - s i o o n i k s .

Harjutusi mõtteid mingi asja peale koondada. Harjutus aktiivses mõttemõlgutamises. Harjutus, kuidas inimeste nägusid meeles pildada. Harjutusi kuulmise koolitamiseks, mälu meelespidamise koolitamiseks. Harjutusi mõtete edasiandmiseks (Telepaatia). Harjutus teiste kõnetegevuse juhtumises.

H a r j u t u s i p a s s i i v o l e k u k s .

Harjutus mittemidagi mõtelda, kuulda ja näha. Harjutus mittemidagi mõtelda, kuulda ja näha kõige liikuvamas ja kärarikkamas kohas.

H a r j u t u s i tahtejõu ja enesevalitsemise koolitamiseks. Harjutus, tahtejõu ja närvi jõu tegevuse mõõtmises. Harjutus närvi tsentrite valitsemises, tahtejõu ja püsivuse koolitamiseks.

E n e s e a r s t i m i n e j a i s e -
l o o m u k o o l i t a m i n e ,
(Suggestiooni ja hingamise.)

S u g g e s t i o o n i ü l d r e e g l i d .

Suggestioonide kokkuseadest. Kuidas ja missuguse häälega endale ja teisele suggereerida. Suggestiooni ajast.

E n e s t e j a t e i s t e s u g g e -
r e e r i m i n e .

Kaks meetodit eneseusu, mälujõu, tahtejõu, püsivuse, äkilsuse, närvilikkuse, rahutuse, hirmutunde, häbelikkuse, punastamise, ökitamise pahede ja iseloomu puuduste väljaarstamiseks.

I. Meetod - suggestiooni jõusse uskumisel ja suggestiooniga kaasaelamisel.

II. Meetod - suggestiooni jõusse mitte uskumisel.

V.

Silmade harjutused.

Silmade harjutused kontsentraalvaate saavutamiseks.

VI.

E n e s e ü m b e r l o o m i n e
m a a g i l i s e k s .

Eriharjutused pilgu võluvuse koolitamiseks.

Näoilme võluvaks koolitamine.

Iseloomu ümberkoolitamine võluvaks suggestiooniga ja meditatsiooniga.

Elu taktika.

Kuidas jõuda elus ülesseatud eesmärgile. - Edu elus. - Õnnest ja õnnetusest. - Enesetundmise tähtsusest edu saavutamisel. - Iseloomukindluse tähtsusest elus edasijõudmises. - Inimestega läbikäimise oskusest. - Kuidas ligineda inimestele, et võita nende sõprust. - Kuidas tuleb end ülalpidada et võluda ümbruskonda. - Kuidas võidetud sõprust ja lugupidamist alles hoida, - Kelle sõprust tuleb võita ja kelle sõprusest tuleb hoiduda, - Kuidas suudate oma vastastest võitu saada. - Kuidas vabaneda võõrast mõjust. - Kuidas, mida ja kuna rääkida. - Kuna ja kuidas tuleb seltskonnas jutuaajamisest osavõtta. - Mida tuleb teiste juures tähelepanna ja millest sealjuures ei tohi teistele avaldada. - Kuidas ja kuna tuleb teistest kiitvalt rääkida, et see hästi mõjuks. - Kuna ja kuidas tuleks teisi inimesi aidata. - Kuidas tuleb teisi hädas trööstida, et see hea mõjuga oleks. - Kuidas tööd tuleb teha et elus edasi jõuda. - Kuidas end meistööliste suhtes ülalpidada. - Kuidas end tööandja suhtes ülalpidada. - Kuidas end siis ülalpidada, kui teid haavatakse ehk kui teile liiga tehtakse. - Kuidas oma kodu odavalt ja mugavalt sisseada. -

A kursuse lisa: H ü p n o t i s m u s .

Praktiline õpetus - kuidas igäüks võib hüpnotiseerida.

Eessõna. - Hoiatusi. - Mis on hüpnoos. - Kas on hüpnootiline uni kahjulik. - Kes suudab hüpnotiseerida ja keda saab hüpnotiseerida. - Hüpnotiseerija iseloomu omadusist: eneseusust, tahtejõust, silmadest ja häälest. - Suggestiooni koostamise tähtsusest. - Suggestiooni võimalikkudest mõjudest. - Mida ei saa suggererida suigutatule. - Hüpnoosi liigid. - Kaks hüpnotiseerimise meetodi, millele eranditult iga inimene allub. - Äratamine. - Lõppsõna.

- - - - -

J ä r e l m ä r k u s .

Kursuslastele on võimaldatud veenduda praktiliste katsete kaudu meetodi lihtsuses ja mõjus Ringi eestseisja Aleks, Rebase poolt korraldatavatel katsetel iga pühapäev ja esmaspäev.

Kursuste lõpus korraldatakse ringreis õpilastega kokkusaamiseks, millega igäühel võimalust luuakse kursuste tegelikuks praktiseerimiseks.

Muuseas olgu tähendatud, et kursus osutub täielikuks ettevalmistuseks igasugu okkultsete omaduste arendamisel, mistõttu lisakursuse õppimine ning praktiliste tulemuste saavutamine ei nõua kursuslastelt mingisuguseid pingutusi. Pealegi on etteloetud õppekava sedavõrd täielik, et igäüks õpilasist, kui ta küllalt eneseusku omab, otsekohe tuntavaid tagajärgi esimesel katsetamisel juba võib saavutada.-

.....

Loengute koostamisest.

Loengud teoreetiliselt ja ka praktiliselt on meie Ringi eestseisja Aloks. Rebane poolt koostatud tuntuimate välismaa õpetlaste teaduslikust uurimisist inimese hingeelu arendamise alal. Nad on Ringi eestseisja enda poolt läbi praktiseeritud ja nii enda juures kui ka kauaegse tegevuse jooksul ilmsiks tulnud asjaolude kohaselt vastavalt meie rahva elunõuetele ja võimalustele täiendatud ja parandatud. Seega ei ole loengud mitte mõne nimeta välismaa autori tööde tõlked, vaid Ringi eestseisja poolt läbi praktiseeritud meetodid, kus paljudest headest meetodeist paremaid õpetusi välja on valitud, läbi katsutud ning tulemusist saadud kogemuste järele koostatud süsteemiks, mis lihtsuse kuid sealjuures mõjukuse poolest meie oludes olavatele inimestele eranditult vastuvõetavad.

Nii sisaldavad loengud magnetismist muuseumi teoreetilisi õpetusi "New Yorki Teaduste Instituudi prof. K. de la Motte Sage'i, prof. T. W. Pardote ja dr. P. Weller'i töödest ja praktilisi õpetusi muuseumi veel suggestiooniga raviva tuntud arsti ja rohuteadlase Kue'lt ning akadeemilise hariduse saanud joggini Ramacharaka'lt.

Kirjalikust õppemeetodist.

Need loengud ja loeng-kursused toimuvad isiklike õpilaneõppemeetodina ja praktikumina, kirjateel, missugust meetodi meil vähe tuntakse, kuna välismaal seesugune õppemeetod rahva laiemate hulkade elavat poolhoidu on võitnud.

Vähe on neid, kes võivad haridust omada ja ametid õppida vastavais koolis ja õppeasutustes. Suuremal hulgal ei jätku selleks raha ega aega. Peale selle ei ole võimalik õppimine koolis ja instituutes paljudel perekondlistel ja hariduslistel põhjustel, takistuseks võib osutada ka vanadus ja õppeasutuse kaugus elukohast ning rida muid põhjusi.

Õppimine kirjateel on meetod, mille vastuvaidlematu paremus seisab selles, et õpilane o l e n e - m a t a e l u k o h a s t ja õpetust saamise asukohast, vanadusest, perekondlikust seisukorrast, ametist, eelharidusest, vaba aja rohkusest ja isegi õppimise kuludest, õppetööst saab osa võtta ja õppeaineid palju paremini võib ära õppida, kui õppimine sünnib nagu harilikult seda õppeasutustes tehakse huljana klassides üheskoos.

Õppetöö sünnib osavõtjaille posti-
teel kättesaadavate trükitud õpperaa-
matute kaudu ja küsimuslehtede teel, mis
tuleb vastata, millised ümberparanda-
takse ja tagasi saadetakse, mistõttu
õppimisest asukoha ja ajakasinuse peale
vaatamata saab igaüks osa võtta.

Õpilane pühendab
õppimisele vabad tun-
nid või õpi bsiis, kui
tal selleks on kõige-
paremad eeldused, regu-
leerides nii ise oma õppetöö. Loen-
kurse õppimine ei piirdu aga mitte ainult
loengute õppimisega, vaid õpilased või-
vad pöörduda piiramata arvul õpetaja poole
kirjateel kõigis neis küsimusis, mis või-
vad ette tulla loengute õppimisel kui ka
isiklikul tegevusel mingisuguste teate
ja nõuküsimuste saamiseks.

Seega on võimaldatud õpilasele
astuda otsekohesesse ühendusse õpetajaga,
mis võib kasulikuks osutada õpilasele
tema praktilisel tegevusel.

Õpilane saab Ringilt peale loengu-
te, mis sisaldavad seletavat materjali,
küsimuste lehti ja teeme kirjatööks, mida
tal tuleb vastata ja lahendada.

Kui õpilane on teinud ühe või mit-
me tunni töö, saadab ta selle õpetajale,
kes vaatab läbi töö ja saadab paranduste
ning tarvilikkude seletustega, samuti ka
vastustega küsimustele, mis olid esita-
tud õpilase poolt, talle tagasi. Loen-
guid leiab õpilane kõik tarvilikud näpu-
näited, kuidas õppida praktilisema. Sel
moel õppides, saates tehtud tööd õpetaja-
le, esitades omakorda küsimusi, piirduma-
ta läbivõetava kur-

suste raamidega - õpilane astub otsekohe-
sesse ühendusse oma õpetajaga. Õpilastele
näidatakse sel moel ära kõik vead ja puu-
dused õpilase töödes ja arvamistes asja-
tundlikult, nõuandega ja juhatusega, mis
võivad olla kasulikud õpilasele tema prak-
tilisel tegevusel.

Iga õpilane võtab läbi sel moel
kursuse, olles oma instruktori väsinatu
kontrolli ja juhatuse all, mis tõttu saavu-
tatakse hiilgavaid tagajärgi.

Kuid peale kirjalikkude juhatuste,
s.o. õpilaste poolt kirjalikult palutud
mitmesuguste selgituste vastamist, või-
maldatakse õpilasele veel küsimusi ra-
huldavaid näpunäiteid isiklikkudel kokku-
saamistel igähele üksikult õpetajaga.

Seega on võimaldatud igale õpilase-
le veel suusõnalist õpetust, lisaks loen-
guis antavaile teoreetilisele ja prakti-
lisele näpunäidetele. Sel teel teooria
ja praktika kooskõlastamine tekitab õpi-
laskonnas suurt huvi õppimiseks, mis kind-
lustab edasiarengut selle tõttu, et iga
õpilane läheneb õpetajale omis indivi-
dualsetes iseärasustes, oma intellektu-
aalse arenemisega, eeltundmistega ja küsi-
mustega.

Loengute äraõppimisest.

Küsimusele, kuidas ja kui palju
aega kulub loengute teoreetiliseks ja
praktili-

seks kätte õppimiseks, on vastus selle järele antav, kui palju aega päevas keegi pühendav õppimisele ja missuguse hoole või tähelepanuga keegi õpib.

Kogemused on näidanud, kui õpilasel on võimalik päevas $1\frac{1}{2}$ -2 tundi ühtekokku teooria ja praktika õppimisele pühendada, siis võidakse A seeria loengud õ-e kuu jooksul ära õppida.

Ring kohustub aga igasuguseid õpetusi ja selgitusi loengute kohta anda aasta aega. See on aeg, mille jooksul igaüks, ka kõige aeglasemalt edasijõudja õpilane ettetoodud õpetused peaks suutma omandada, pühendades õppimisele päevas ainult tund aega.

ÕPPETASUST

JA KURSUSLASEKSLEIKMEKS SISSEKIRJUTAMISE KORD.

Liikmekskursuslaseks saab igal ajal astuda, kui vaba kohti jätkub.

Iga aasta võetakse kursuslaseksleikmeks 250 soovijat vastu. Seesugune arv on tingitud õppetöö produktiivsusest, sest rõhku ei panda mitte suurele loengute osavõtjate arvule, vaid peamiselt sellele, et need, kes on asunud õppima, tegelikult ka midagi saavutaksid. Liig suurele õpilaspererele ei suudeta aga küsimustele tarviliselt vastata ega korraldada kokkusaamisi suusõnalis- te selgituste andmiseks.

Neist seisukohtadest välja minnes jääks soovida, et õppekava nõudjad, kes tahavad õppetööst osa võtta, end kursuslaseksleikmeks otsekohe päevast päeva edasi- lükamata sissekirjutaksid.

Õppetöö kestab üks aasta, kus õppeaasta algust palve esitamise kuust järgneva aasta sama kuuni loe- takse. Kogu õppeaasta jooksul kohustab ring end Ringi eestseisja, kui tegeliku õppetöö juhataja kaudu selgi- tama aasta kestel kõigile loenguid saavutavaile õpilas- liikmeile igasuguseid arusaamatusi, mis ette tulevad loengute läbivõtmisel, ilma eritasuta, samuti ka küsi- musi, millel õppekirjade sisuga otsekohe pole ühist. See juures on küsimusi esitaja isik ainult Ringi eestseisja- le teada ja vastav kirj vahetus hoitakse Ringi eestseis- ja poolt täielikus saladuses.

Õpperahaks ühes liikmemaksuga ja õpperaamatute hinnaga on kr.6.- mida tasuda tuleks õppimist alates.

Juurelisatud kursuslaseks-leikmeks astumise soo- viavaldus tuleks esitada juba lähemal ajal kursuste juhatajale (s.o. Ringi eestseisjale)

Õpperaha, kui seda otsekohe saata ei saa, võib hil- jem järele saata selleks päevaks, mil arvate õppimist alata, mispeale ka õpperaamatud Teile ära saadetakse. (Enne õpperaha tasumist õpperaamatuid ei saadeta.)

Kõigile kirjadele, mis õpilasliikmete poolt esi- tatakse, tuleb vastuse saamiseks postmark juurde lisada ja igas kirjas ka kirjasaatja aadress äramärkida, mis vastuse saamist kiirendab.

5-13440881
2-113.735 T
4 24

M ä r k u s .

Ei peaks Teil võimalik olema majanduseliselt ehk muil põhjusel otsekohe kursuslaseks-liikmeks, astuda, siis võite õppimist esialgu ka sellega alata, et tellite enesearendamise õpperaamatud (I raamat - teooria ja II raamat - praktika) iseõppimiseks, mille hind ühtekokku ainult kr.3.- ühes saatekuludega.

Hiljem kui Teil soovi ja võimalus peaks olema, võite tegelikult kursuslaseks-liikmeks astuda, kus Teil siis veel kr.3.- õpperaha ja liikmemaksu tasuda tuleks, mispeale Teile lisa kursus hüpoosist saadetakse. (Lisa kursus moodustab kursuse III õpperaamatu, mida ainult tegelikkudele kursuslastele saadetakse.)

Õpperaamatute tellimise kaart siinjuures.

Asjaajamisel ja kirjavahetusel tuleb õpilasliikmeil Ringi eestseisja Aleks.Rebane (kes ka õppetöö juhatajaks) poole pöörata.

Ringi juhatusel aadress on Tartu, Tööstuse t.9 k.l., kus iga pühapäev ja esmaspäev Ringi eestseisjaga isiklikult kokkusaada võib.

Raha ja kirjavahetus tuleb aadresseerida T a r t u postkast 59, seltsi ehk Ringieestseisja nimele.

-oOo-

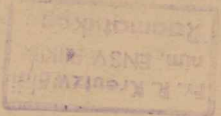
Neid õppekavade nõudjaid, kes ei peaks kursustest osa võtma, ega ka õpperaamatuid tellima, palume lahkesti meile sellest teatada, soovitav ka loobumise põhjus ära märkida.

Teilt meie kiire vastuse ja Teile soovi rahuldamise peale samakiiret vastust ootama jäädes

Austusega

O.T.O.T.R.

psühhilise enesearendamise
sektsioon.



O.T.O.T.R.

2-113735

Prühhilise enesearendamise sektsiooni
kursuste juhatajale.

ÖPPERAAMATUTE TELLIMISE KAART.

Palun mulle saata esialgu, ilma et tegelikuks kursus-
laseks-liikmeks astuksin, ainult enesearendamise kur-
suse üpperaamatud mis koosnevad:

- I raamat - teooriast - hind kr.2.-
- II raamat - praktikast- hind kr.1.-

".....".....193.....a.
(Tellimise aeg).

Tellija allkiri:

Tellija täpne posti aadress:.....
.....

See õpperaamatute tellimise kaart tuleks
saata ühes õpperaamatute hinnaga mis kr.3.-
tähitud kirjas, (raha võib ka rahakaardiga saata),
kursuste juhatajale aadressil:

T a r t u , postkast 59.

Aleks. Rebane.